



ZENTRUM FÜR
AMBULANTE REHABILITATION
HERZ & KREISLAUF DRESDEN

Herbstliche Gemüsesuppe

- für 4 Personen -

Zutaten:

100 g Sellerie

100 g Möhren

100 g Porree

1 El Speiseöl

2 El Gemüsebrühpulver

400 ml Wasser

Pfeffer, Salz, Muskat, Blattpetersilie

Zubereitung:

Gemüse zerkleinern und in Speiseöl anschwitzen · Gemüsebrühe oder Wasser dazugeben, mit Gemüsebrühpulver, Pfeffer und Salz abschmecken und 10 Minuten garen · Muskat und Blattpetersilie (klein gehackt) kurz vor dem Servieren dazu geben

Nährwertangaben:

1 Portion = 37 kcal, 2 g Ball., 0 mg tier. Chol.

0 KHE